

🌸** 日程 **🌸

4月3日(土)~4月4日(日)

AM8:30~10:00

【クロール&バタフライ

タイミングマスター💡】

1日目: クロール呼吸動作とタイミング

2日目: バタフライのタイミング

※初日 8:15 集合-挨拶

2日目 8:25 プールサイド

●細川 大輔 インストラクター



・100m、200m 自由形
元日本記録保持者
・世界水泳
400m メドレーリレー 銅メダル

●杉浦 皓仁 インストラクター



・中学 3 年から本格的に競泳を始め
20 歳ごろまで続ける。
・初級レッスンが得意です！

スポーツクラブ NAS 西日暮里 × KITAJIMAQUATICS

～マスタース春期特別練習～

◆上級クラス : 定員 10 名◆

△対象:大学生以上

100m 個人メドレー1:40 以内で泳げる程度 or
50m 自由形 35 秒以内で泳げる程度

◆初級～中級クラス : 定員 10 名◆

△対象:大学生以上

25m バタフライ、50m クロールが泳げる方

効率の良いフォームを身につけ、
スキルアップを目指そう！！

※体温を計測の上、37.5 以上ある場合は
来館をお控えください。
※来館時チェックシートご記入のご協力
をお願い致します。

▽お申込方法▽

3月1日(月) 13:00~電話予約開始

【料金】 ¥10,890 (税込)

お電話にてご予約後、1 週間以内にフロントにてお手続きをお願いいたします。

※ご好評につき毎度 KITAJIMAQUATICS 短期教室では
キャンセル待ちが多数見られております。

参加ご希望の方はお早目にお申し込みください。

※空きがあった場合のみ、3月 17 日以降に都度参加の募集をかけさせていただきます可能性がございます。例年、全日程でのお申込で満員になっておりますので、確約ができないことあらかじめご了承ください。

【キャンセルについて】

3月 23 日(火)までのキャンセル:受講料金全額返金致します。
3月 24 日(水)以降の返金は致しかねますので、ご了承ください。

◆開催場所◆

🏠 スポーツクラブ NAS 西日暮里

☎ TEL:03-6458-3321

〒116-0013 荒川区西日暮里 5-20-1 <定休日>木曜日

<営業時間>平日 10:00-23:00 土 10:00-22:00

日祝 10:00-20:00